SECRETELE ÎNVĂȚĂRII CORECTE ŞI RAPIDE

curs gratuit

conținând sinteze
ale celor mai importante tehnici de învățare....

CA SĂ PORNEŞTI CORECT !

Autor: Horațiu Sasu

- **2006** -

- CUPRINS -

(apasă mai jos pe titlul capitolului pe care vrei să îl citeşti)

d. "Scurtături"

Repetarea – momentul adevărului

a) Cum repet?

b) Învăţ prea mult, învăţ prea puţin? Cum să ştiu?

c) Forma cea mai eficientă de repetare: comasarea sau eşalonarea?

d) La ce intervale repetăm pentru a avea eficienţă maximă?

PARTEA A II-A: CHEILE ÎNVĂŢĂRII EFICIENTE SAU COMBUSTIBILII TURBO-ÎNVĂŢĂRII

Măruntişuri care se răzbună

Suportul din inima ta

Unda verde spre succes

Continuitate şi ritmicitate. Chiar nu poţi şi fără ele?

Voinţa – şchioapătă sau nu?

Familia – când ajutor, când povară. Situaţii obişnuite şi soluţii

Destinde-ţi nervii! Mai ai nevoie de ei

Ultimele retuşuri pentru succes

Introducere

> ***Analfabetul de mâine nu va mai fi cel care nu ştie să citească, ci cel care nu a învăţat cum să înveţe.***

(Alvin Toffler)

De ce să şi-o ia ***alţii*** înainte, când de fapt **tu poţi fi mai bun decât ei** ?

De ce să intre ***alţii*** la liceu, facultate, doctorat în locul tău?

De ce să obţină tot alţii postul bun pe care ţi-l doreşti?

De ce să aibă alţii rezultate bune, iar tu, care aloci cel puţin atâta timp cât şi ei învăţăturii, să ai mereu întrebări şi nelinişti în suflet?

Răspunsul e simplu: pentru că alţii cunosc cele mai eficiente metode de a învăţa repede şi bine.

Dacă vrei, şi tu poţi afla cum să fii mereu mai bun ca alţii, cum să câştigi concursuri la multinaţionale, cum să "fluieri" la cursuri de perfecţionare...

În ghidul gratuit de faţă şi în mini-cursuri gratuite am selectat sinteza paşilor spre succes.

Pentru cine vrea, aceste tehnici se găsesc descrise pe larg în peste 330 de pagini, în "Arta de a învăţa".

Facem aşadar trecerea în revistă a paşilor spre succes, o sinteză necesară, cu trimiteri şi indicaţii, iar în mini-cursurile gratuite vei primi alte jaloane pentru succesul tău.

Spulberă miturile şi vei zidi în cremeni!

Să lămurim două principii, prezente de la un capăt la altul în acest ghid care nu se găseşte în facultăţi.

Primul: contrar opiniei aproape generale, **A ÎNVĂŢA NU ÎNSEAMNĂ "A TOCI".** Să fim bine înţeleşi: a învăţa înseamnă a acumula cunoştinţe pe diverse căi: prin memorare, cu ajutorul gândirii sau cu ajutorul simţurilor: auz, văz, miros, gust, pipăit. În timp ce "a toci" înseamnă "a învăţa mecanic", doar pentru notă sau pentru calificativ. Te poţi deprinde să înveţi cu adevărat repede, bine şi, mai ales, trainic. Eu am aflat cum, alţii au reuşit după ce le-am explicat... **DE CE să nu reuşeşti şi tu?**

Al doilea mit pe care îl vom dărâma împreună: rezultatul bun se obţine numai dacă "toceşti" zi şi noapte. Nu, nu şi nu: din acest moment te rog să reţii că poţi învăţa în trei ore cât învaţă alţii în zece, dar mai bine şi mai trainic decât ei. Să nu scapi totuşi din vedere că **în perioada de pregătire pentru examene ai nevoie de un regim special de muncă** şi **vei fi nevoit să faci o serie de sacrificii şi de schimbări temporare ca să îţi asiguri succesul.** Important este să ştii ce să faci şi ce nu - şi aceasta fără să pierzi timpul cu întrebări al căror răspuns e greu de găsit de unul singur.

E ca şi cum ai reinventa roata.

Pe de altă parte, nu îţi voi promite "miracole" de tipul învăţării unei limbi străine în 30 de zile sau a 300 de pagini pe noapte. Există asemenea cărţi – şi multe vor mai apare, căci credulitatea încă susţine vânzările; garanţia pe care o aduc este mult mai realistă şi mult mai onestă: vei reuşi folosindu-ţi forţele reale de care dispui, dar de care puţini sunt conştienţi, şi nicidecum apelând la "reţete unice", care pe termen lung se dovedesc reţete ale eşecului, ca în cazul oricărui lucru făcut de mântuială.

Ai acum la dispoziţie prezentarea unor metode de o eficienţă dovedită. Metode simple – dar nu simpliste. Eficiente - dar nicidecum "miraculoase". Miracole nu există de-a gata decât foarte rar. Există în schimb mii de căi pentru a le face să prindă viaţă prin puterea voinţei tale.

Tehnicile pentru succes – primii paşi

În clasele de liceu avusesem un profesori care ne învăţaseră să schematizăm materialul. Primii paşi, insuficienţi, dar totuşi primii, către succesele viitoare.

În clasa a XII-a, pregătindu-mă pentru Facultatea de Drept, unde aşteptam concurenţă de 12 pe loc (şi în final au fost 15) am apelat la doi profesori, unul pentru istorie, unul pentru gramatică, care să mă ajute să reuşesc. Dificultăţi mari erau la istorie, unde cele două cărţoaie – spaima candidaţilor – erau extrem de greu de digerat. Aşa fiind, în martie, cu 3-4 luni înainte de examen, profesorul de istorie îmi spune că... nu e convins că voi reuşi la facultate.

Derută, gălăgie pe acasă... soluţii ioc. Concluzia? Trebuia "ceva" ca să mă repliez rapid. Greşisem până atunci luni de zile în învăţare şi rezultatul a tot ceea ce muncisem era periclitat. Greşisem, aşa cum greşesc mulţi – peste ani aveam să îmi dau seama că nu eram singurul în ceaţă – dar mai grav era că NU ŞTIAM unde sau ce am de făcut.

La următoarea şedinţă, văzându-mă foarte descurajat, profesorul mi-a arătat ceva ce îmi mai spusese, dar ignorasem: cum să foloseşti culorile pentru a-ţi spori viteza de lucru.

Deci, ştiam cum să evidenţiez culorile, ştiam din primele clase de liceu să schematizez şi a trebuit doar să unesc cele două metode într-o concepţie unitară. A ieşit ceva bine? A ieşit o durere de cap cumplită. Entuziasmat de tehnicile de colorare, nu am ştiut unde să mă opresc şi nici că anumite combinaţii de culori favorizează o viteză a învăţării de două ori mai mare decât cea obişnuită. Folosind o soluţie neverificată am reuşit ca de două ori mai repede... să mă surmenez.

Luând alt manual şi fiind din ce în ce mai presat de timp, am reuşit să mă repliez. Dar trebuiau şi alte aspecte, care să mă ajute să cresc la maxim viteza de învăţare. Şi am găsit cum să îmi folosesc somnul pentru un randament crescut, cum să îmi fac un program care să nu fie stresant, dar care să mă ducă spre succes, am primit sugestii care m-au motivat... şi în final am intrat cu 9,20 la facultate, în condiţii de 15/loc.

Anul I a fost, normal, mult prea atractiv sub alte aspecte şi abia în semestrul al doilea m-am pus cum trebuie pe muncă.

Dar era clar că tot lipsea o strategie coerentă de învăţare. Şi la mine şi la colegii de "suferinţă".

Ca să nu te mai reţin: văzând şi experimentând în căminul studenţesc, mediu propice pentru observare, eşuând şi învăţând să transform eşecuri în victorii, am reuşit în anul II să obţin rezultatele care se văd în carnetul de note la partea cu **"Dovada că se poate...".**

Încercările şi satisfacţiile primelor rezultate

A ajutat la găsirea răspunsurilor potrivite pentru studenţi faptul ca timp de 4 ani am realizat o pagina studenţească – **"Cocktail Molotov" –** într-un ziar local. Iniţiativa de a oferi extrase despre tehnici de învăţare şi tehnici de reuşită la examen a fost primită favorabil, chiar dacă la acea data răspunsurile nu erau complet elaborate, aşa cum sunt acum. Aceasta m-a încurajat să continui să îmbunătăţesc tehnicile de învăţare şi cele de susţinere a examenului.

A apărut **"Arta de a învăţa",** în prima ediţie, pe care am epuizat-o într-o lună. Prezentând-o, mi-am dat seama ce vor sa afle elevii de liceu şi studenţii, ce îi interesează din cele ofer, ce trebuie să fac să înţeleagă mai bine, ce trebuie să detaliez ca să înţeleg ce probleme apar frecvent şi ce anume rezolvări ar vrea să găsească.

Mi-am dat seama de ceea ce vrei şi TU să afli.

Şi am selectat, în ghidul pe care tocmai îl citeşti, sinteza paşilor spre succes, pe baza a ceea ce te interesează.

> **Din "Arta de a învăţa" îşi trag originea atât ghidul de faţă cât şi mini-cursurile gratuite pe care le vei primi.**
>
> **Am refăcut-o şi am lansat-o deoarece sunt unii interesaţi de mai mult, adică să afle exact ce au de făcut ca să nu mai tremure la examen, să nu mai redescopere (cu preţul propriilor note) care metode sunt eficiente şi care nu. "Arta de a învăţa" e gândită aşadar numai pentru cei care preferă să ştie exact ce au de făcut, punct cu punct, cu exemple verificate şi cu greşeli comentate, cu indicaţii la capitole etc.**

Mergând pe tehnici tot mai bune, licenţa am luat-o foarte bine, obţinând notă mare şi la o materie foarte grea, care nu mi-a plăcut (notă mai mare decât mulţi civilişti, cărora le plăcea materia, dar nu ştiau cum să înveţe).

La ceea ce mi-a plăcut (Dreptul comercial) triumful a fost total!

Între timp, cât eram student, în 1997 am semnat cu Editura Nemira un contract de editare a unei alte cărţi, denumita pe atunci provizoriu "**Psihologia examenului**", care pornea de la viata de student, de la întrebări din "interiorul" fenomenului, cu răspunsuri verificate: ce să faci înainte de examen, cum să îţi domini emoţiile în examene, cum să îţi împarţi timpul în examen, cum să înţelegi semnalele profesorului ca sa dai un răspuns bun…

Dar, deoarece Directorul editorial a plecat spre alte zări, am desfiinţat contractul, la sfatul unora. Nici acum nu ştiu dacă a fost cea mai potrivită alegere. Oricum, din corespondenţa cu colegii tăi care se pregătesc aplicând deja "**Arta de a învăţa**" mi-am dat seama că au mari întrebări privitoare la "nedreptărţile" examenului şi nu sesizează soluţiile. Lucrez la relansarea acestor tehnici, care nu au mai văzut tiparul la "Nemira", probabil sub titlul **"ARTA SUCCESULUI ÎN EXAMENE".**

Confirmări şi secrete aflate din experienţă

La a doua facultate a trebuit să mă întrebuinţez serios. Lucram pe unde apucam, în 3-5 locuri deodată, ca să câştig o pâine pentru familie (aveam un copil şi soţia era studentă) şi să plătesc datoriile pentru apartamentul unde stăteam, iar timp de învăţat... tot mai puţin. Apoi am lucrat într-o bancă, apoi la o firmă privată, ca şi consilier managerial, iar timpul de învăţare scădea. Singura diferenţă era că tehnicile de învăţare îşi făceau acum efectul: la licenţă am luat 9,80, cum se vede din nou la **"Dovada că se poate...".**

După ani de încercări, concluzii şi testări pe sute de oameni din toate domeniile şi vârstele, în acest moment vreau să îţi ofer informaţii de valoare:

- puse cap la cap
- verificate 15 ani
- completate cu secrete de partea cealaltă a catedrei.

Secretele din partea cealaltă a catedrei

De vreo cinci ani predau la nişte cursuri organizate de Ministerul Educaţiei şi Ministerul Muncii – Director vânzări, Inspector resurse umane etc. Miza ca promovabilitatea să fie foarte mare, pe măsura banilor alocaţi, crea o presiune imensă.

Şi am observat ceva: nu era important **ce predau** ci **modul în care îi învăţam pe cursanţi să sistematizeze,** modul în care **îi motivam**, în care, una peste alta, **îi învăţam să înveţe.**

Ei bine, promovabilitatea celor care, ştiind **CUM** să facă, au rezistat ritmului sufocant de predare, a fost de 100% în 10 promoţii! Se poate verifica, pentru oricine este interesat.

Ultimelor serii le-am şoptit şi ce vedeam din partea cealaltă a catedrei. Nu le-am spus dezinteresat! Ci pentru a verifica încă o dată dacă îi ajută să afle **secretele pe care le ştiu profesorii.** Tu ce crezi – i-a ajutat? Au reuşit mai bine, după ce le-au aflat?

Bineînţeles.

După probe de foc pe alţi 200 de cursanţi, e momentul ca în paginile ce urmează să descoperi şi tu astfel de secrete.

Cum am spus, le prezint în sinteză, pentru ca tu **să porneşti corect.**

Dacă îţi place şi vrei mai mult, spune-mi!

Şi de ce nu le ţin pentru mine, dacă mi-au trebuit 15 ani ca să le definitivez?

Pentru că după două facultăţi terminate, după cursuri de perfecţionare în care tehnicile de învăţare au devenit rutină, nu mai am pe ce aplica metodele de învăţare. Nu mai sunt la facultate, am un post foarte bun şi, din păcate… NU mai am concursuri sau examene. Nu mai concurez pentru bursă, pentru admitere în facultate nici atât...

Acum sunt Şef Serviciu Resurse Umane intr-o firma de 450 de salariaţi, situaţia materială este bună, timp de învăţare ar fi, dar nu mai e "obiectul muncii".

Ştiu ce am de făcut oricând, îi sfătuiesc şi pe alţii ce să facă, dar nu mai am pe ce să aplic. Ca măgarul lui Buridan: când s-a prins cum e să nu mănânce, a murit.

Şi ce să fac? Să las toate aceste tehnici în sertar? Nu ar fi prea frumos.

Ţi le ofer ţie!

Prin **cursuri gratuite**, la care cred că te-ai înscris, cursuri care conţin tehnici de succes, sau prin **"ARTA DE A ÎNVĂŢA",** disponibilă pentru cine o solicită.

Să-i dăm drumul, că timpul nu aşteaptă!

P.S. In decembrie 2005 a apărut o carte de suflet, **"Lumina minţii prin Credinţă – Tinerii în faţa examenelor",** la Editura Creştin-Ortodoxă "Oastea Domnului". În această carte arăt – **tot numai celor interesaţi! -** că atunci când privesc în stânga şi în dreapta şi nu găsesc răspunsuri, în spate e un trecut aşa cum este, iar privind înainte apare un viitor care îţi cere decizii prea grele uneori, mai ai să îţi îndrepţi privirile într-un singur loc: în Sus. Cartea se pare că a plăcut unora, câtă vreme este scrisă ca să îţi arate intr-un limbaj accesibil că există realizări uluitoare la îndemâna ta, chiar atunci când crezi că totul se prăbuşeşte.

O găseşti (dacă nu s-a epuizat tirajul) la http://www.librariasophia.ro, care are distribuţie naţională. Afli mai multe şi o poţi obţine dacă in site-ul indicat dai căutare după "Lumina mintii" sau "horatiu sasu".

-----00000 00000 00000-----

PRIMA PARTE

DE CE SĂ ÎNVEŢE ALŢII MAI REPEDE CA TINE?!

Lucrul bine început e pe jumătate făcut. Nu greşi!

Ştii că adesea faci chiar primul pas greşit? E vorba de modul în care iei notele de curs. Unii - mai ales la vârsta liceului - le consideră un balast. Alţii, dimpotrivă, le acordă o atenţie deosebită atunci când învaţă. Cine are dreptate şi de ce?

Ce sunt notiţele pe care mulţi le iau în general mecanic? Sunt reproduceri, de obicei schematice, ale unui material prezentat de o persoană – profesor, lector.

Rolul lor este uneori trecut cu vederea, adesea fiind luate monoton şi … fără chef ("de-ar trece odată ora!"), ajungând adevărate pietre de încercare a puterii de decriptare. Or, înaintea unei lucrări, teze sau a oricărui examen, nu este momentul cel mai potrivit în a-ţi testa agerimea prin exerciţii demne de Champollion, cel de-a pururea slăvit pentru că a descifrat hieroglifele.

Aşa încât, prietene, de fiecare dată când iei notiţe, acordă-le atenţia cuvenită. Te vor ajuta să înveţi eficient, căci ele **completează manualul**.

"CUM să iau notiţele ca să mă ajute?"

De un mare ajutor îţi va fi să elimini cuvintele de legătură inutile: "din această cauză", "ar mai fi de adăugat că...", "o primă precizare este...", dar şi altele, mai importante, cum ar fi "sau", "şi", "de reţinut că...", în locul cărora să foloseşti prescurtări, *formule proprii* de notare rapidă sau chiar *semne matematice*. Spre exemplu, nu pe puţini studenţi i-am văzut înlocuind pe "şi" cu "+", pe "sau" cu "/". Pe lângă avantajul scrierii rapide **şi exacte**, aceşti studenţi mai aveau unul, deloc de neglijat: atunci când învăţau după notiţe desprindeau clar, dintr-o privire, ideile, condiţiile, enumerările, în fine, tot ceea ce notaseră.

Dacă te obişnuieşti să foloseşti aceste notaţii, **vei reuşi să găseşti, exact ceea ce te interesează, ori de câte ori ai nevoie** (bunăoară la o sinteză, la admitere, la licenţă sau pentru un post de director). Elimină căutările şi revenirile supărătoare. Notiţele vor fi "aerisite", cu linii, acolade, prescurtări, care au rolul de a elimina cât mai multe din cuvintele de legătură, fără ca exactitatea notiţelor să sufere în vreun fel. Dimpotrivă, totul e ordonat, schematizat, de folosinţă imediată.

În sfârşit, am remarcat la destul de mulţi elevi sau studenţi folosirea - uneori pe scară largă - a unor notaţii proprii:" ⇒ " pentru "devine", "→" sau "←" pentru relaţii

cauzale, implicații într-un sens sau altul, “!” pentru “de reținut” sau “important”, “Λ“ pentru “şi” şi “V“ pentru “sau” (alături de “+” şi “/”) şi multe alte notații. Să reproducem în acest stil o definiție sau o idee:

> *“Economia de piață este acel mod de organizare şi funcționare al economiei în care asigurarea bunurilor şi serviciilor are la bază îndeosebi proprietatea privată, iar raportul dintre cerere şi ofertă determină principiile de stabilire a priorităților economice, a metodelor de producere şi organizare; accesul la bunurile economice pentru diferite persoane sau categorii de persoane este reglat prin preț”.*

Cum ar arăta scrisă o astfel de definiție, într-un mod care să cuprindă esențialul şi să o facă uşor de reamintit ori de câte ori este citită? Ar arăta cam aşa:

“Econ. de piață = mod de organiz. + funcț. al ec.:
- asigurare bunuri + servicii ← proprietatea privată
- rap. cerere - ofertă→principiile de stabil. a:
= priorit. ec.
= met. de producere + organizare
- acces la bunuri ec. (pt. pers./ categ. de pers.)←preț”

Învață să iei note de curs care să te ajute să câştigi şi un job într-o multinațională! Sunt mult mai multe exemple şi contra-exemple, pe care, dacă vrei, le poți avea.

Până aici am arătat ce ai de făcut ca să îți pregăteşti din timp succesul. Şi vine momentul în care te apuci să tragi puternic ca să memorezi eficient. În acest moment pot apare situațiile de mai jos.

(1) George încearcă încă de la început să rețină bine tot ce poate să rețină. Andrei trece o dată peste lecție, subliniind câteva repere şi apoi reia lecția. La început George are un avans consistent, dar la sfârşit constată că Andrei a terminat de învățat mai repede decât el. Şi mai bine. De ce?

(2) Dintre cei doi, care va reţine totuşi materialul mai bine, peste trei luni, când au examen?

Începutul îşi are, clar, problemele lui. Cheia e să ştii exact ce să faci atunci când arunci o privire generală asupra lecţiei, pentru a-ţi folosi mai târziu.

Începutul bun, făcut corect seara, aduce un randament dublu dimineaţa. Durează o oră şi îţi adaugă alte patru ore la ziua următoare. Iar reţinerea e mult mai bună. Această metodă îl ajută pe Andrei să reţină mai repede, dar şi mai temeinic, la confruntarea de peste trei luni.

Tot această metodă te ajută să eviţi o situaţie descurajantă, care se întâmplă aproape tuturor celor ce nu ştiu ce au de făcut: după prima parcurgere a lecţiei constată că parcă nu au reţinut nimic.

Te poate ajuta să cunoşti următoarele: în cazul în care materialul nu e familiar, procesul de învăţare se desfăşoară mai lent decât în cazul în care s-ar fi trecut deja peste materie. E unul din **secretele memoriei**. Acum arătăm că se poate considera ca material familiar cel care a fost parcurs în şcoală în anii anteriori cu atenţie sau – în cazul studenţilor – cel care a fost pregătit seminar după seminar.

Tot în ceea ce priveşte ***"Secretele" memoriei" – care, o dată aplicate, aduc rezultate excepţionale oricui doreşte să înveţe rapid şi eficient –*** avem de arătat că, cu cât un material este mai concret ("intuitiv - senzorial", spun psihologii), cu atât îţi rămâne mai uşor în minte. Dimpotrivă, un material abstract (spre exemplu idei sau teorii cu un grad înalt de generalizare, în care exemplificarea concretă este sporadică sau absentă) este mult mai greu de întipărit şi chiar de reţinut. De aceea un material abstract este mai uşor de reţinut dacă dai un exemplu concret.

Apoi, în cazul unui material oarecum omogen (spre exemplu aceleaşi caracteristici care se studiază la obiecte diferite) există posibilitatea de ordonare a datelor după nişte algoritmi logici şi după criterii logice. Fă-ţi o schemă de ordonare a datelor, cu exemple concrete, şi vei reţine perfect!

Dacă nu faci astfel declanşezi prima cauză a acelei situaţii descurajante, care apare după ce descoperi că timpul afectat primei parcurgeri l-ai pierdut practic inutil. Asta în loc să iei un avans considerabil.

O să-ţi spun ceva ce psihologii ştiu demult: în momentul în care memorezi idei şi date nefamiliare, apare ceea ce se numeşte ***şocul învăţării***, adică o rezistenţă şi o confuzie generală. Linişteşte-te şi nu mai asculta de imaginaţia ta înfricoşată.

Dacă însă peste materialul în discuţie ai trecut la vremea respectivă cu nepăsare, evident că nu are cum să-ţi fie familiar şi va trebui să reporneşti aproape de la zero.

Reiau o idee de bază din **"ARTA DE A ÎNVĂŢA"**: ***în prima fază să insişti asupra ideilor principale, nu asupra detaliului***. Ideile principale sunt cele care trebuie să rămână întipărite în minte, ca o bază la care se vor ataşa ulterior detaliile. **Din motive care îmi scapă, foarte mulţi tineri preferă să "sară" peste momentul fixării ideilor principale, grăbindu-se să ajungă la detaliu. Este un stil defectuos de a gândi şi de a învăţa. Consum inutil de timp şi de energie psihică.**

Fixarea corectă a ideilor principale se deprinde în timp. Mai greu e primul pas. Unii l-au făcut, alţii nu. Dacă te interesează să afli mai mult, găseşti pe larg exact ce ai de făcut, precum şi **cum să treci de momentele în care ţi se pare că totul e pierdut, recuperând destul de simplu informaţiile, în "ARTA DE A ÎNVĂŢA"** (**prezentare**).

-----ooooo 00000 ooooo-----

Rezultatul de la examen ţi-l alegi tu

Ştiai că la intrarea în facultate tu îţi alegi concurenţa reală? Şi tot tu stabileşti dacă iei bursă sau nu, iar nu profesorul sau "norocul". De tine depind mai multe decât crezi.

Pentru că din experienţa la examene se desprinde o concluzie: ***interpretarea aceleiaşi situaţii ca fiind una din cele care în mod obişnuit creează dificultăţi candidatului generează nelinişti, tulburare, stres, deprimare chiar. Din contră, interpretarea dată de o persoană care consideră situaţia ca pe una obişnuită reduce la infim tensiunea.***

Intensitatea stresului în examen este deci determinată de evaluarea personală făcută situaţiei. Care evaluare poate fi corectă sau disproporţionată - în plus sau în minus.

Căderile nervoase de dinaintea examenului au aşadar o explicaţie!

La polul opus, al liniştii, se află aceia ***puţini*** care, urmare a experienţei dobândite în cursul unor autoevaluări corect făcute sunt capabili, chiar şi fără ajutor din afară, să îşi dea seama ce pot; se compară cu alţii, îşi analizează progresele şi neajunsurile (şi ale lor şi ale altora!), îşi fixează obiectivele a căror urmărire îi conduce sigur spre succes (spre exemplu, la nici un test grilă să nu aibă mai puţin de 9,80).

Şi tu poţi, după câteva evaluări şi auto-evaluări **făcute corect,** să te cunoşti foarte bine. Una e să ştii pe ce contezi la un examen şi cu totul alta e habar să nu ai ce poţi tu, nici unde te depăşesc alţii.

Mai sunt unii care fără evaluări, sau cu evaluări făcute incorect (mai rău, că pierd şi timp să le facă!) se prezintă la examene cu pretenţia de a reuşi. Ciudat, nu?

Vestea bună pe căi simple (dar pe care nu înţeleg de ce le folosesc foarte puţini) **poţi fi sigur(ă) pe nota ta**!

Imaginează-ţi că profesorul care îţi corectează lucrarea ţi-ar da lucrarea ca să îţi pui singur notă sau ţi-ar da permisiunea să scrii singur nota în carnetul de note.

Apoi, să mai răspundem la o întrebare: **ce pas poţi să faci ca să îi laşi înapoi pe toţi ceilalţi?** Păi... simplu: fă ce nu fac alţii. Evită o greşeală frecventă, pe care ţi-o arăt mai jos.

În general atât elevii cât şi studenţii se mulţumesc ca pentru examenul de admitere, respectiv pentru examenele din sesiune, să folosească o singură sursă de informare - caietul de notiţe, cursul universitar, manualul de specialitate - de la litera cărora să nu se abată nici măcar cu un milimetru. E calea cea mai frecventă şi **cea mai bună pentru blocaje la examen.**

Dar, de câte ori îţi pui în gând să înveţi ceva temeinic, **consultă cât mai multe surse de informare!** Nu chiar tot, pentru că e inutil.

Mulţi m-au întrebat, în corespondenţa pe care am purtat-o, dacă chiar e nevoie să le consulte sau, vorba românului, "merge şi aşa". Paradoxal, au dreptate şi cei care spun că nu e cazul, şi cei care se pun serios să le citească. Fiecare are dreptate până la un punct. Între a le citi fără discernământ şi a le lăsa uitate – cu consecinţe în examen – selectează ceea ce citeşti, în aşa fel încât nici să nu te prezinţi epuizat la examen, nici să nu ai habar. Selectând corect sursele de informare, te prezinţi la examen **încrezător că o să ştii 120% din ceea ce ţi se va cere**.

Şi pentru că veni vorba de a reţine 120%, e de arătat că între metodele de învăţare eficientă, disputa se dă între memorarea prin metoda globală şi memorarea pe fragmente, fiecare cu avantaje şi dezavantaje. unii aplică metoda globală când ar trebui să o aplice pe cea pe fragmente, sau învaţă pe fragmente (evident, necorelate între ele), când cea globală ar da rezultate mult mai bune pentru ceea ce urmăresc ei. Şi apoi te miri ce iese la examen!

Este lucru ştiut că în timpul examenului memoria este în faza de reactualizarea materialului – de fapt a fragmentelor de material – care constituie obiectul lucrării scrise sau al răspunsului oral. O etapă pe care o dorim cât mai fidelă şi care depinde în mod crucial de celelalte două care o preced: întipărirea şi conservarea. Am spus **"crucial"** pentru că există o egalitate de fier:

întipărire conform cu **"Secretele memoriei"** [1] + conservare corectă = **reactualizare eficientă,** adică răspuns perfect!

Găseşti toate pe larg - şi altele decât ceea ce am redat aici – special pentru a ajunge perfecţiunea (da, există la examen!), în **"ARTA DE A ÎNVĂŢA"** (**prezentare**).

Tot acolo, în capitolul al IV-lea, găseşti o **"reţetă de la A la Z"**, cu paşi exacţi şi verificaţi la zeci de cursuri, ca şi o cale ca să îţi organizezi învăţarea... sau, mai bine zis, succesul (cum să îţi dozezi cele cinci trepte obligatorii pentru o învăţare corectă, cum să le reduci la trei, în perioada de ritm optim, cu economia de timp aferentă). Sfârşitul capitolului îţi demonstrează – dacă mai era nevoie - că **"TU răspunzi de rezultatele tale!"**

-----00000 00000 00000-----

[1] adică în funcţie de natura materialului, de omogenitatea lui, de locul în care se află în curs (ştiut fiind că un fragment de sfârşit cere alt efort decât unul de mijloc), de volumul şi gradul de familiaritate al materialului, de scop, stare generală, interes etc.

Metode deştepte în ajutorul memoriei tale

a. **Sublinierea şi marcarea**

O foaie de manual, curs ori tratat se învaţă – să spunem – în 30-40 de minute. Asta fac mulţi, pentru că o învaţă aşa cum e. Dimpotrivă, sublinierea şi marcarea anumitor cuvinte, pornind de la principii simple, îi fac pe psihologi să acorde metodei o eficienţă de 1,5-2 ori mai mare decât în cazul învăţării care nu face apel la astfel de mijloace.

Explicaţia?

Amintirea dispunerii culorilor în pagină generează automat amintirea datelor subliniate cu aceste culori.

> **Memorarea involuntară este de multe ori începutul celei voluntare**: un început mai uşor şi mai plăcut, un mare avantaj când este vorba de învăţare, pentru că memorarea voluntară, acest medicament atât de amar pentru unii, este "îndulcită" de plăcerea produsă ochiului.

În plus, fixarea unor puncte de reper permite memoriei vizuale să facă foarte uşor diferenţieri între o pagină şi alta, între un curs şi altul şi să evite confuziile de subiecte la examene. Nu de puţine ori auzim pe cei care învaţă spunând: "văd pagina" sau "ştiu că mai e ceva de spus aici, pentru că pe carte e subliniat cu galben". O diferenţiere cam greu de făcut atunci când pagina rămâne în alb şi negru, identic vizual cu zeci - sute de pagini.

În cazul celor mai mulţi dintre noi memoria reţine mai bine imaginea, astfel încât ***reamintirea culorii cu care a fost marcat un cuvânt poate duce, cum am constatat în 60% din cazuri, la reamintirea întregului pasaj***.

Ce culori favorizează viteza de învăţare?

Facem o încercare. Fă două copii după o pagină de lecţie sau de curs, din cele pe care trebuie să le înveţi. Pe ambele copii subliniază aceleaşi cuvinte, idei, aspecte pe care tu le consideri importante, dar pe o copie subliniază-le cu culori precum galben, roşu, portocaliu, verde deschis, roz (îţi poţi alege oricare dintre ele, nu este neapărată nevoie să le foloseşti pe

toate), iar pe cealaltă copie foloseşte la subliniere culorile negru, maroniu, verde închis, gri. Chiar dacă nu vei face experimentul, ci numai vei trasa nişte dungi pe o foaie cu cele două variante de culori, îţi poţi imagina care dintre foi îţi va place mai mult? Prima foaie, cea cu roşu, portocaliu, galben, roz - culorile care dau senzaţia de cald şi creează în subconştient o dispoziţie psihică stimulativă.

În general culorile roşu, galben, potrocaliu, roz, dacă nu le foloseşti în exces. Culorile reci pot fi excelente ca să subliniezi contrastul dintre informaţii. Toate acestea trebuie dozate, dacă nu conform experienţei, măcar conform "reţetelor" verificate. **Fii atent şi evită supraîncărcarea paginii cu culori!**

b. Conexiunile cu rezultate bizare (pentru unii)

Am văzut cândva într-o emisiune TV posibilităţile de memorare uluitoare ale unui om, căruia i se cerea să reţină zeci de cuvinte fără legătură între ele, după care prezentatorul îi cerea: să le redea în ordine, apoi în ordine inversă, apoi în ordine inversă dar din două în două etc. Repet: era vorba de câteva zeci de cuvinte, fără vreo legătură logică între ele. Cu toate acestea, omul respectiv le-a redat în funcţie de cerinţele prezentatorului emisiunii aproape fără greşeală. "Fenomenul" a fost explicat chiar de cel în cauză: *nu memora mecanic cuvintele, ci vizualiza imaginile* acestora, legate una de alta. Spre exemplu, dacă avea un fragment - din respectiva serie de cuvinte - care suna astfel: "măr" - "scaun" - "maşină" - "copac", el îşi imagina un măr aşezat pe un scaun, care la rândul său era aşezat pe capota unei maşini aflate sub un copac etc. Şi de fiecare dată când prezentatorul mai adăuga un cuvânt la serie, omul respectiv repeta mental traseul seriei pe care o reţinuse până atunci (ceea ce seamănă cu metoda de învăţare combinată: a + b + ab + c + abc…, pe care o poţi găsi în detaliu în subcapitolele "Bătăile de cap se rezolvă uşor", "Reţeta de la A la Z" şi "O cale verificată pentru randamentul tău", din **"Arta de a învăţa"**), aşa încât imaginea se fixa din ce în ce mai bine în memorie, cu toate elementele sale, după care adăuga, prin alte asociaţii ingenioase (uneori chiar bizare), noul element al seriei la cele existente. În felul acesta, "traseul" mental - din obiect în obiect - era fixat, cu rezultate spectaculoase pentru telespectator.

LEGE

Legate între ele, informaţiile se reţin de zeci de ori mai uşor decât dacă ar fi reţinute disparat.

Şi noi putem folosi acest "truc" atunci când învăţăm: e de ajutor să foloseşti cunoştinţele mai vechi atunci când, învăţând o lecţie sau un curs, legi ceea ce ştii deja de ceea ce e nou, sau faptul că, în explicarea unor situaţii sau fenomene, faci apel la tot ceea ce deja cunoşti şi aranjezi totul în noul mod cerut de împrejurări.

Uneori dacă înveţi două cursuri de 17 pagini e ca şi cum ai învăţa unul singur de 23 de pagini. Greu de crezut, dar adevărat. Putem scădea din nou la jumătate timpul pentru învăţare dacă adaptăm corect aceste bizarerii la ceea ce ne interesează pe noi: învăţarea eficientă şi rapidă.

c. Semne şi codificări cu rol de jalon

Sunt cele care, alături de subliniere, m-au ajutat să depăşesc impasul de care îţi spuneam la început (admiterea în facultate). Şi tu te poţi folosi în memorare de **"coduri"** mai mult sau mai puţin secrete, strânse din experienţa altora, pentru ca la o simplă privire asupra paginii să îţi revină în cap toată informaţia, ordonată şi sintetizată.

Ele te ajută să găseşti în manual sau curs informaţia corectă şi să ştii cât de întinsă e, **să ştii la examen dacă mai e ceva de spus sau nu,** câte etape de demonstraţie sunt, câte condiţii (şi care) sunt necesare pentru un anumit aspect, care sunt regulile şi, separat, fără să le încurci, care sunt excepţiile.

Astfel de semne te mai ajută să alcătuieşti **schema lecţiei**, care, făcută corect, creşte la rândul ei viteza de învăţare. **"Ce este schema? Chiar foloseşte la ceva?"** sunt întrebări pe care şi le pun destul de mulţi. Nu numai că foloseşte, dar o schemă incorectă te condamnă la nesiguranţă în timpul examenului.

Ajută-te singur să nu mai tremuri la examen! Căci la examen o schemă corect făcută, cu sublinieri, codificări, reliefări colorate cum trebuie, "sare în ochi" (în ochii minţii, evident), ajutându-te să obţii puncte preţioase.

Problema e că în multe tratate sau cărţi în care se prezintă metodele de învăţare eficiente se sugerează elevilor şi studenţilor ca, atunci când învaţă, să facă o schemă a lecţiei,

spre a înţelege lecţia mai bine. Numai că, la fel ca de fiecare dată când e vorba să pună degetul pe rană, autorii uită să spună **cum** anume să alcătuiască o schemă într-adevăr eficientă, cu adevărat de ajutor în învăţare. De aceea am discutat pe larg, pentru cine vrea, cu exemple şi contra-exemple, cu un exemplu cap-coadă (analiză de text + marcare + schematizare corectă) pentru eficienţa ta, în **"ARTA DE A ÎNVĂŢA"** (**prezentare**).

Să revedem puţin despre ce am aflat până acum: ştim ce înseamnă privirea de ansamblu asupra lecţiei, ţi-am dezvăluit o "cale regală" pentru a fi eficient şi a-ţi putea cu adevărat materializa dorinţa de a reţine cât mai multe, totul culminând cu prezentarea celor mai bune metode de conservare şi de reactualizare a cunoştinţelor - metoda sublinierii şi încercuirii şi apoi metoda schematizării datelor. Toate aceste tehnici se referă, prin natura lor, la **memorarea datelor**, memorare care se poate face pe două căi: mecanică sau logică. Revenind la ceea ce am spus, majoritatea tinerilor din zilele noastre preferă, inexplicabil, cea mai dezavantajoasă variantă, cu rezultatele cele mai puţin durabile, şi anume memorarea mecanică.

d. "Scurtături"

Asta când de fapt poţi reuşi mai uşor folosind "**scurtăturile**", dar şi legăturile dintre cunoştinţe pentru a-ţi aduce aminte instantaneu peste ani de ceea ce ai nevoie!

Să vedem despre ce e vorba într-un exemplul din multele care sunt la îndemâna ta: un material sistematizat, organizat, se învaţă mult mai uşor decât unul nesistematizat. Experienţa ne spune că nu întotdeauna materialele pe care le avem de învăţat sunt organizate, sau cel puţin nu aşa după cum am dori noi. Urmarea? Ne vedem de multe ori nevoiţi să reorganizăm materialul parte după parte. Abia după ce am delimitat corect părţile unei lecţii sau ale unui curs putem trece la examinarea fiecăreia dintre ele, le aprofundăm, le integrăm în sistemul celorlalte cunoştinţe, gândim datele şi informaţiile care ni se oferă în fiecare frază, ne explicăm termenii neclari... Cu alte cuvinte, ce facem? Descompunem întregul în părţi pe care "le răsucim" sub toate unghiurile. Adică **analizăm** şi **gândim** datele respective. Adică nu le învăţăm mecanic şi superficial, ci trainic.

Acesta e ***rolul analizei, des utilizată de cei ce reuşesc mai uşor: ajută la înţelegerea celor memorate***. Cauza o constituie acelaşi "banal" rezultat al contactului activ

cu elementele care trebuie reținute: memorarea involuntară, un automatism foarte puțin utilizat de către cei care învață.

Să răsturnăm situația şi să ne gândim la faptul că ni se cere să formăm o propoziție care să conțină cuvinte ale căror caracteristici ni se dau (substantiv, adjectiv,...; gen, număr, caz, persoană, declinare, conjugare,...). Aceste exerciții se practică, mai ales în pregătirea pentru examenul de admitere în liceu. Gândeşte-te la sintezele chimice în care, pornind de la elemente sau substanțe disparate trebuie să ajungi, prin combinare, la compuşi de mare complexitate.

Ce facem în toate aceste situații? Pornind de la nişte părți - cuvintele sau substanțele chimice simple - ajungem, ***prin combinarea lor***, la ceva mult mai complex. Ei bine, termenul chimic - ***sinteză*** - este general valabil şi este folosit în psihologie tocmai pentru a reda ***procesul trecerii de la parte la întreg***. Mai simplu ar fi să spunem că sinteza este procesul invers analizei: în sinteză legăm mai multe elemente unele de altele (deodată sau pe etape), în timp ce în analiză descompunem întregul în elemente.

Atât analiza, cât şi sinteza sunt folosite frecvent de către cei care învață eficient. Aceştia, după ce au înțeles bine un material, încearcă să îl reaşeze **după alte criterii**. Ei au cunoştințele respective (echivalentul substanțelor chimice elementare), dar le combină, obținând de fiecare dată ceea ce vor.

De ce n-ai face şi tu la fel? Spre exemplu: ia un caz, un fenomen, o problemă şi trece-le prin toate aspectele deja învățate. Sau ia fenomene asemănătoare şi analizează-le după criterii fixate de tine (aceleaşi criterii pentru toate fenomenele), altele decât cele din curs.

E mai greu de înțeles, fără exercițiu. Cele de mai sus sunt căi sintetizate tocmai ca să înțelegi cum poți obține rezultatele dorite. Sunt ingredientele necesare, sunt, dacă vrei, ca piesele de la o maşină demontată. Aşa cum sunt piesele, evident că îți trebuie schema completă, pentru o asamblare completă până la ultimul şurub.

Aşa e şi cu învățarea. Vei obține rezultate maxime armonizând metoda de învățare combinată cu dozarea somnului, voința de a învăța cu viața de familie sau de cămin studențesc, repetarea cu metodele rapide de învățare sau cu adnotările care îți economisesc timpul. Sunt soluțiile ca să te menții mereu în formă şi să le împleteşti cu cele la îndemână când se prăbuşeşte totul (ori aşa ți se pare) etc.

Mai întâi stăpâneşte fenomenul învățării, înțelege-l în profunzime, iar apoi vei a găsi

soluțiile corecte la orice situație devine un joc de copii.

În atmosfera încinsă a examenului trebuie să îți savurezi succesul, nu să testezi dacă e eficient sau nu modul în care ai învățat!

De aceea, pentru cine vrea să afle mai multe, în **"ARTA DE A ÎNVĂȚA"** (**prezentare**) se găsesc pe larg metodele pentru succesul pe care alții deja îl au la îndemână.

Şi, dacă ai probleme pentru că pierzi timpul, tot acolo găseşti o metodă infailibilă ca să opreşti mersul accelerat al timpului. O găseşti în subcapitolul **"Nu-mi dau seama cum trece timpul! Cum să fac să treacă mai încet?"**

-----00000 00000 00000-----

Repetarea – momentul adevărului

Un pedagog spunea că numai învățând, fără să mai repetăm cele ce am învățat, am face asemenea unui căruțaş care duce o încărcătură rău legată; el o ține tot înainte, fără a-l interesa ce se întâmplă îndărât, spre a ajunge acasă cu căruța goală, însă plin de mândrie că a făcut un drum atât de lung.

Aşa e. A învăța mereu mai mult, dar fără a repeta, e semn rău. Prin repetare ideile devin mai clare, diferențierea dintre elemente se conturează mai limpede, dar, mai ales, este încetinită foarte mult pierderea de informație prin uitare.

Dar şi repetarea are întrebările ei. Să le vedem pe cele mai des întâlnite.

a) Cum repet?

Repetarea se desfăşoară în general fie în **modalitatea** reproducerii, fie în cea a recunoaşterii. Efectele nu sunt nici pe departe similare, iar metodele nu se pot înlocui între ele.

Reproducerea este reactualizarea care se realizează **în absența obiectului.** Atunci când repeți o lecție sau un curs fără să te uiți peste ele în timpul repetării înseamnă că reproduci materialul. Atunci când repeți mereu cu ochii pe carte sau pe curs, mereu căutând

sprijin, nu faci altceva decât o **recunoaştere** a ceea ce ai de învăţat.

Recunoaşterea este de două-trei ori mai uşoară, deoarece se realizează **în prezenţa obiectului**, însă este **neeficientă** sub aspectul reţinerii materialului, deoarece creierul tău nu este în nici un caz stimulat să găsească continuarea unui fragment, în condiţiile în care o regăseşte foarte uşor dintr-o singură privire aruncată asupra cărţii sau cursului. Or, motivarea – cum am descris în cel de-al XVI – lea capitol din **"Arta de a învăţa"** - este unul din cei mai eficienţi "combustibili" ai învăţării.

Sunt multe argumente – cu repercusiuni în examen – pentru care reproducerea, folosită aşa cum trebuie, este singura cale spre un examen fără surprize. Printr-o repetare eficientă reţii atât de mult încât îl faci pe profesor să îţi dea 10 şi dacă nu vrea! Eu am reuşit, alţii, pe care i-am îndrumat, au reuşit, e rândul tău!

b) Învăţ prea mult, învăţ prea puţin? Cum să ştiu?

Subînvăţarea se referă la o reţinere a materialului sub nivelul dorit de cel care învaţă, în timp ce ***supraînvăţarea*** se referă la fenomenul opus - insistenţa inutilă asupra unui material bine memorat, în ideea greşită că, cu cât repeţi mai mult, cu atât reţii mai bine. Acest lucru este adevărat însă numai până la punctul la care îţi mai poţi îmbunătăţi semnificativ performanţele la fiecare repetare. Când deja rectificările la o repetare sunt minore faţă de repetarea anterioară, nu mai e cazul să insişti – cel puţin o perioadă – asupra părţii respective.

ŞTIAI?

Fiecare repetiţie trebuie să conducă la stabilirea unor legături noi, cu sens, între diferitele elemente ale materialului memorat, **dar totul până la o limită**, dincolo de care apare fenomenul supraînvăţării, ***cu efectul paradoxal asociat: uitarea rapidă***.

c) Forma cea mai eficientă de repetare: comasarea sau eşalonarea?

Repetarea comasată înseamnă repetarea integrală a materialului, de la început şi până la sfârşit, fără ca acesta să fie împărţit pe fragmente.

Repetarea eşalonată se referă la separarea şi desfăşurarea **în timp** a repetiţiilor. Astfel, spre exemplu, cele 50 de pagini de curs care trebuie memorate se repetă în două-trei zile, fiecărui fragment, mai mic sau mai mare, fiindu-i rezervată o zi (în timp ce, spre comparaţie, metoda repetării comasate sau globale vizează repetarea într-o singură zi a celor 50 de pagini, urmată eventual de o revedere a lor a doua zi).

Se folosesc diferenţiat, în funcţie de contextul concret.

d) La ce intervale repetăm pentru a avea eficienţă maximă?

Opinia psihologilor e limpede: **repetiţiile <u>suplimentare</u> nu trebuie să depăşească 50% din numărul de repetiţii necesare <u>învăţării</u> materialului.** Fii atent la numărul de repetări de care ai avut nevoie până să înveţi o lecţie sau un curs!

Am arătat punct cu punct, în capitolul "Secretele memoriei" din "Arta de a învăţa", că cea mai bună metodă de învăţare este cea combinată, dezvoltată. Aplicând la repetare metoda descrisă în amănunt acolo (şi care numai singură **îţi poate creşte randamentul cu 25%**) poţi deveni în maxim o săptămână un as al învăţării!

Aşa încât nu îmi mai rămâne decât să îţi dau un

SFAT

Reglează numărul de fragmente învăţate în funcţie de accesibilitatea lor: astăzi înveţi unul după altul două cursuri mai uşoare, mâine fragmentezi un curs mai dificil în două părţi cărora să le aloci câte o zi, apoi combini un curs mai uşor cu un fragment din cursul următor, care este mai dificil etc. (variantele ar putea continua luând în considerare familiaritatea cursului, gradul său de omogenitate, nivelul de abstractizare şi tot ceea ce tu mai cunoşti că face parte din factorii care influenţează învăţarea). Un astfel de "reglaj" are avantajul că duce automat la un **număr egal de repetări** pentru toate lecţiile sau cursurile.

Desigur, anumite materiale mai dificile pot beneficia de repetări suplimentare, dar în nici un caz nu trebuie să se ajungi la variaţii prea mari

Repetiţiile prea dese, pe lângă că irosesc un timp preţios, nici nu permit repausul necesar sedimentării cunoştinţelor şi nici nu dau memoriei un timp spre a se odihni înainte de a relua activitatea. Pe de altă parte însă, repetiţiile prea rare duc la o pierdere de informaţii ce poate anula practic întreg efortul de până la acea dată.

Să ne reamintim însă că experimentele ştiinţifice arată că rezultate foarte bune se obţin atunci când repetiţiile se fac la fiecare 10 - 15 minute şi la 24 de ore. Pentru cine e interesat, există o aplicaţie recomandată cu căldură de psihologii care au studiat procesele de învăţare, descrisă pe larg în **"ARTA DE A ÎNVĂŢA"** (**prezentare**).

Tot acolo am descris un secret smuls aşilor învăţării, o metodă uşor de pus în practică, dar care te solicită mai mult decât un examen – numai că de treci cu bine de această probă de foc poţi să te duci liniştit la examen – nu are ce să se întâmple!

Mai poţi afla, în caz că te interesează:

- când este indicată şi eficientă repetarea comasată (rar, dar şi când este!)
- la ce interval să faci repetarea eşalonată ca să foloseşti la maxim timpul
- cum să foloseşti în avantajul tău reproducerea materialului (numai după ce ai făcut-o corect)

-----00000 00000 00000-----

PARTEA A II-A: CHEILE ÎNVĂŢĂRII EFICIENTE SAU COMBUSTIBILII TURBO-ÎNVĂŢĂRII

Intră în scenă "combustibilii turbo-învăţării". Adică tot ceea ce ţine de sufletul tău şi de împrejurările

exterioare pentru ca învăţarea să fie exact aşa cum o visezi: plăcută, lină şi eficientă.

Tehnicile de memorare sunt necesare, iar dacă nu le cunoşti pornind de la experienţa altora şi de descoperirile psihologilor, îţi iroseşti timpul şi tremuri în examen.

Dar tehnicile singure nu sunt suficiente. Subtilităţi care îţi pot scăpa, deşi sunt la îndemâna oricui, te pot conduce la agonie sau la extaz.

Tu unde vrei să ajungi?

Mărunţişuri care se răzbună

Despre situaţiile descurajante, despre concluzii privind timpul pierdut alocat primei învăţări, am amintit mai la început. Se datorează pornirii greşite în pregătirea pentru examen şi fixării greşite a scopurilor învăţării.

Iată şi o situaţie destul de des întâlnită şi soluţia la îndemână:

"Simt că înnebunesc!" se confesează Alina unei prietene. "De luni de zile mă pregătesc pentru acest concurs şi, când credeam şi eu că stăpânesc materia, la recapitulare constat că… am uitat tot! Am învăţat aşa cum trebuie, cu repetări, cu programări… Şi dacă nu m-ar interesa postul, aş mai zice! Dar am şi voinţă, am şi motivaţie!". Alina e disperată. "Sunt chiar atât de proastă?" se întreabă ea. Prietena ei îi spune că undeva greşeşte. Unde anume?

Alina nu e proastă. Doar că o primă parcurgere a materiei nu poate realiza decât foarte rar legăturile optime dintre diferitele componente ale materialului învăţat. În general prima parcurgere are rolul de a aprofunda imaginea globală despre un subiect mai întins şi de a fixa ideile principale. ***Abia cu prilejul repetării se vor stabili noi legături cu sens între cunoştinţe***. În lipsa acestor legături e absurd să pretinzi memoriei să reţină tot, aşa după cum e absurd să pretinzi ca bucăţi de fier nesudate şi neprinse cu şuruburi să

alcătuiască singure un suport sau un gard. Revezi discuția despre conexiuni, din prima parte a acestui curs şi, în detaliu, din prima parte din **"Arta de a învăța"**!

În mare, în cele ce am arătat până acum stă răspunsul la prima problemă a Alinei.

Mai sunt şi alte necazuri – spre exemplu de ce uităm după meditații sau după examen aproape totul? Sunt legi ale memoriei care acționează matematic exact atunci când începutul e greşit şi când îți propui (chiar inconştient) să înveți pentru un anumit moment, iar nu organizat, după un plan, ca să ştii şi după 6 luni şi după un an ceea ce ai învățat!

Cei care învață pentru un examen fără să îşi dea seama că important e cum răspund la examenele vieții obişnuiesc să învețe "în asalt" sub apăsarea permanentă a crizei de timp, a imaginii examenului văzut ca obstacol, sub presiunea lucrărilor de control, a tezelor sau a orelor de ascultare şi nu ca o recunoaştere a nivelului de cunoştințe, practică o învățare **adaptativă** des întâlnită în regnul animal. Acolo orice eveniment nou presupune o viteză de reacție de care e legată supraviețuirea. Animalul nu răspunde adecvat logicii situației **prezente,** ci răspunde prin prisma a ceea ce a învățat instinctiv. Nu are capacitatea să adapteze experiența veche la ce apare nou, nu prevede ce s-ar putea întâmpla, iar consecința negativă apare de fiecare dată: animalul este tot timpul luat prin surprindere, rămâne descoperit şi vulnerabil.

Fii atent şi la "mărunțişuri" care se răzbună! Spre exemplu, unii din cei cu care am purtat dialoguri e-mail nu ştiau cum este influențată învățarea - în bine sau în rău şi în ce condiții – de anumiți factori: tipul de lampă (neon sau bec mat sau bec obişnuit), direcția de unde bate lumina, poziția la masa de lucru etc. Camera de învățat, pe care nici nu o mai remarci, cu mintea plină de examene, te poate stimula prin mici trucuri sau îți poate înnoda mintea, dacă nu faci ce trebuie.

Spre exemplu: scopul ferestrei e să dea lumină? Şi atât? Cum te poate ajuta să nu scazi din ritmul alert de învățare?

Pornim de la ideea că aerisirea camerei se impune deoarece randamentul în învățare creşte cu cantitatea de oxigen pe care o primeşte creierul. Ne aerisim camera de 1-2 ori pe zi, la fel ca şi seara, înainte de culcare. Asta ştim.

De fapt – aici e cheia - această sugestie trebuie mai mult nuanțată. Într-o cameră cu o ventilație naturală (spre exemplu vara, când e cald şi nu bate vântul pe-afară) primenirea aerului se face mult mai bine decât într-o cameră care nu are o astfel de aerisire. Dacă prima

trebuie cu adevărat aerisită de 1-2 ori pe zi, în cea de-a doua aerisirea urmează a se face mult mai des, poate chiar la 1-2 ore în condiţii de concentrare puternică, deci cu consum sporit de oxigen. În caz contrar apare, "inexplicabil" somnolenţa, apatia, lipsa de chef (apare ea şi altfel, dar să nu o ajutăm şi noi), timp mai lung pentru a intra materia în cap, cu consecinţa neîncadrării în program... totul de la o fereastră pe care nu o foloseşti corect.

-----ooooo ⓪⓪⓪⓪⓪ ooooo-----

Suportul din inima ta

Vom discuta acum despre motivaţie şi cum o foloseşti în învăţare.

Motivaţia este suma motivelor care îl fac pe un om să se poarte într-un anume fel. Vei întreba. ce mai caută şi motivaţia asta la tehnicile de învăţare?

Păi... e calea la îndemâna tuturor care creşte eficienţa tuturor tehnicilor de memorare.

E antidotul când te apucă lenea după 2-3 ore de învăţat.

E ultimul mijloc atunci când se dă bătută voinţa şi te lasă puterile.

Motivaţia e unul din combustibilii cu care mergi – sau, dacă nu ai, nu mergi – mai departe. Degeaba ai maşină dacă n-ai benzină.

Din păcate, majoritatea cărţilor care ating problema motivaţiei în învăţare dau o sugestie seacă, parcă copiată la indigo: "Pentru a memora suficient motivaţi-vă puternic". Nimeni nu spune clar: **CUM să te motivezi? Cum să obţii acel combustibil atât de necesar care să te susţină pe drumul mai greu sau mai uşor, dar adesea lung, către succes?** Îţi sintetizez un răspuns personal, verificat şi confirmat cu succes în mulţi ani de experienţă.

În primul rând, atingerea nivelului de pregătire este o motivaţie suficient de puternică. Ştii că în liceu, facultate, la master se intră cu minim 9,30? Faci tot ce poţi ca să atingi măcar media minimă! Din păcate, mulţi învaţă "după ureche" şi nimeni nu se mai miră că examenul este pentru ei o loterie şi nu o confirmare a muncii depuse. Pentru tine, tinere, ar fi o şansă.

În dorinţa ta de a învăţa cât mai eficient ar fi bine ca de acum înainte să nu uiţi că ***motivaţia poate fi un catalizator al puterilor tale sau, dimpotrivă, o frână în calea succesului***. Există multe căi care duc spre mai bine. Şi sunt la îndemâna ta!

Eşti însă responsabil de valorificarea sau de risipirea şanselor infinite care îţi stau în cale.

REŢINEM

Omul motivat învaţă mult mai rapid ceea ce îl interesează decât cel nemotivat. De ce? Pentru că, deşi scopul propus poate fi solicitant, totuşi, prin satisfacţia atingerii treptelor propuse **oboseala întârzie**, avantaj ce permite celui care învaţă să desfăşoare o activitate de durată şi, mai mult, **să obţină un randament sporit**. În plus, oamenii motivaţi, adică cei care ştiu de ce fac un lucru, sunt **mult mai rezistenţi la stres şi la orice probleme exterioare.** Ceea ce în momentul examenului nu e de ici, de colo.

În schimb, cei care se pregătesc doar "ca să încerce marea cu degetul" sunt tot timpul dezorientaţi, stresaţi, iar învăţarea, în lipsa unui scop anume, este un chin pentru ei. Ca să nu mai vorbim de starea psihică din timpul examenului...

De acord că există materii greoaie, "antipatice", "imposibile" chiar. Dar unele sunt indispensabile în viaţă. Altele sunt pus şi simplu materii pe care trebuie să le înveţi pentru că… trebuie, chiar dacă nu te prea ajută (sau crezi *tu* că nu te prea ajută – poate mai meditezi).

În ambele cazuri s-ar putea însă să ai nevoie de un rezultat bun. Dar a te duce la nimereală nu e acelaşi lucru cu a te duce ca să obţii o notă bună şi la o materie care nu îţi place.

Dar, pentru că e mai mult de discutat, am descris în amănunt ce să faci atunci când toate metodele de învăţare eşuează din lene sau din lipsă de motivaţie. Soluţiile, unele paradoxale, dar toate verificate şi la îndemână, se găsesc în amănunt, dacă te interesează, tot în **"ARTA DE A ÎNVĂŢA"** (**prezentare**).

Spre exemplu: pune pe masa ta de lucru un obiect sau un simbol, care să-ți aducă mereu aminte pentru ce lupţi. Astfel, în cazul unui examen greu, pe care vrei să îl treci cu "foarte bine", scrie un "10" mare, eventual colorat, însoțit de semne de exclamare… Lasă imaginaţia să se desfăşoare, iar foaia să o aşezi la loc vizibil în faţa ta. În felul acesta, când înveţi, privirea ta va fi mereu aţintită spre acel "10". Efectul mobilizator va fi instantaneu.

Motivația e unul din suporturile învățării eficiente. Nu mai puțin adevărat este că așa-numita supramotivare, dacă depăşeşte anumite praguri, îți poate face scrum visele. Învață să găseşti granița care e atât de subțire!...

-----00000 00000 **00000-----**

Unda verde spre succes

Lipsa de timp atunci când înveţi este una din cele mai grele probleme care îşi cer rezolvarea, drept pentru care la timpul potrivit i-am îndemnat pe tineri să îşi planifice o privire generală asupra unor cursuri, în perioada premergătoare pregătirii propriu-zise pentru examene. Am considerat necesar să insist asupra **calculului matematic** al zilelor necesare pentru pregătire, în funcție de gradul în care ți-ai propun să reții materialul, în funcţie de evenimentele care vor avea loc în acel interval şi care pot reduce din timpul de învățare, în funcţie de nişte neprevăzute cărora ar fi bine să le acorzi un timp "în alb", din prudență, în fine, în funcție de ceea ce mai consideri că ar putea să-ți afecteze programul de învățare.

Vom discuta acum, legat de ceea ce ne-am propus, de stabilirea unui program **în funcţie de nivelul de cunoştinţe pe care vrei să îl atingi** în vederea oricărui examen. E vorba de un calcul simplu ca să afli câte puncte trebuie să "achiziționezi" în total ca să ai media pe care o doreşti.

Să spunem că vrei să ai, după sesiunea de vară, media anuală de 8,50, iar examenele pe care le ai de dat într-un an sunt în număr de douăsprezece. Aceasta înseamnă că pe parcursul întregului an va trebui să acumulezi 8,50 x 12 =102 puncte. Scade, dacă este cazul, punctajul din sesiunea din iarnă. Acesta ar fi, presupunând că ai un 10, doi de 9 şi un 7, de 35 de

puncte. Ca urmare, tot ceea ce îţi rămâne de făcut pentru a-ţi asigura media dorită este ca în sesiunea din vară să obţii minim 102 - 35 = 67 de puncte în opt examene (douăsprezece în total minus cele patru date în iarnă).

Şi acum să vedem: ai un număr de examene foarte grele, la care rezultatele s-ar putea să fie mai modeste, dar ai şi un număr de examene la care nu concepi să iei o notă mai mică de, să spunem, 8, după cum alte examene sunt din categoria celor de "reglaj" (adică examene la materiile-"balast", la care nota contează doar pentru palmares, adică de cele mai multe ori nu prea contează pe planul pregătirii, dar contează în privinţa mediei). Concret, să presupunem că ai două examene foarte grele, două "de reglaj" şi patru mai accesibile.

O dată trecut de acest prim stadiu, trece pe o foaie de hârtie rezultatele **minime** şi **maxime** pe care le doreşti (chiar dacă la materia aceea mai "şchiopătezi"), în felul următor, care încă nu ia în considerare materiile "de reglaj" :

	notă minimă	notă maximă	motivarea aprecierii
materia 1	6	9	- examen greu; prof. exigent
materia 2	7	10	- examen greu, dar nu ca primul
materia 3	8	10	- examen uşor (colocviu)
materia 4	8	10	- examen uşor (colocviu)
materia 5	9	10	- examenul cel mai uşor
materia 6	8	10	- examen uşor

În acest moment, fără a lua în considerare aportul celor două materii pe care le-am numit "de reglaj", fă un prim total: punctajul minim este, în situaţia noastră, de 46, punctajul maxim - 59. Să ne amintim că în total avem nevoie de 67 de puncte, diferenţa de acoperit de materiile de reglaj fiind în primul caz de 67 - 46 = 21 de puncte, iar în al doilea caz de 67 - 59 = 8 puncte. Este evident că, oricât de bine pregătit ai fi la materiile "de reglaj", în prima situaţie nu ai cum să primeşti 21 de puncte în două examene. Iar concluzia devine foarte clară: trebuie ridicat minimul ! Pentru aceasta va trebui să te concentrezi asupra examenelor care îţi ridică cele mai mari probleme şi să faci ceva pentru a mări nivelul minimului.

Iată deci în ce constă importanţa unui calcul preliminar.

O dată **replanificat** nivelul la care doreşti să ajungi în cazul unuia sau a altuia dintre examene, nu îţi mai rămâne decât să te apuci serios de treabă. Să presupunem că ţi-ai "reajustat" programul astfel :

materia 1	**7**	9
materia 2	**8**	10
materia 3	8	10
materia 4	**9**	10
materia 5	9	10
materia 6	**9**	10

Ca urmare, pregătirea pentru materiile 1, 2, 4 şi 6 trebuie să fie mai intensă. Aceasta va cere un timp mai îndelungat de pregătire. Care pregătire, în concretul ei, rămâne la latitudinea ta: dacă consideri că o simplă familiarizare cu materia respectivă este suficientă pentru a-ţi asigura nota dorită, e foarte bine; dacă consideri, totuşi, că ai avea nevoie de o aprofundare care să îţi asigure un 9 sau un 10, e iarăşi foarte bine; în fine, dacă tu consideri că perioada din sesiune este suficientă pentru a te pregăti atât cât îţi doreşti, mă bazez pe puterea ta de apreciere.

Dar, indiferent care este alegerea ta, ai în mână cheia siguranţei tale: anticiparea unor rezultate **pentru care te-ai pregătit corespunzător.** Aici e încă o diferenţă dintre tine şi cei care "aruncă undiţa", doar-doar vor prinde şi ei o bursă. Experienţa mi-a arătat că un calcul de acest gen, dar făcut numai înaintea ultimelor examene – deci după o jumătate de sesiune parcursă fără un scop bine fixat - este de multe ori în măsură să dezamăgească: orice efort în sesiunea respectivă s-ar putea să fie inutil (să spunem că, spre exemplu, ai avea nevoie de 21 de puncte la ultimele două examene pentru a obţine bursa), sau eforturile ar trebui să fie descurajant de mari pentru a obţine media râvnită. Şi toate acestea din ce cauză ? Pentru că nu a existat o orientare încă de la bun început.

Dar, după cum vezi, marile deziluzii pot fi evitate foarte uşor.

Paradoxal, puţini îşi dau seama de acest lucru extrem de simplu; în schimb tu, în cazul unui examen mai greu, dar la care vrei neapărat să iei peste 7 (să zicem), învață liniştit înainte de sesiune, ca şi în timpul ei, pentru că, cel puţin sub aspectul liniştii sufleteşti tu ai un mare avantaj asupra celui care se frământă şi se perpeleşte pentru că habar nu are să îşi facă o programare. Cel care se frământă de multe ori îşi solicită mintea şi organismul peste măsură - şi, pe deasupra, şi inutil -, astfel încât la terminarea sesiunii pare o epavă umană. Dacă la examenul respectiv ţi-ai propus să iei minim 7 şi ai luat 8, tu eşti fericit că scopul tău a fost atins, depăşit chiar; în schimb, pentru aceeaşi notă, derutatul tău coleg, după ce a tremurat înainte de examen ("vai de mine, ce mă fac?"), e în stare să facă, după ce şi-a văzut 8-ul, o criză de nervi ("Şi ce dacă mai avem încă patru examene?! Nu vezi că **deja** dau rateuri? Ce, tu nu vezi că mai avem două grele de nici nu ai curaj să te apuci să înveţi? Crezi că nu-mi dau seama? E clar: dacă mai fac una la fel, pierd bursa!"). Şi dă-i din nou cu învăţatul până la epuizare, pe când tu, calm, te uiţi pe foaie şi vezi clar: la următorul examen, ceva mai uşor, vrei 9 sau 10. Te-ai pregătit şi înainte de sesiune, aşa că nu îţi mai rămâne decât să îţi continui pregătirea **în linişte**, încurajat de succesul anterior, lăsându-l pe "disperat" cu grijile şi coşmarurile lui.

Şi uite aşa, din examen în examen, sesiunea nu mai este pentru tine acea groaznică perioadă după care te resimţi ca după boală. Sesiunea devine un moment de apreciere **obiectivă** şi **lucidă** a puterilor proprii, o cale spre încrederea în forţele proprii, o confruntare calmă cu realitatea, în care poţi să răspunzi la multe întrebări : Ce mi-am propus? Ce am reuşit? Unde am greşit?

Ceea ce tocmai ai aflat este un întreg subcapitol din **"ARTA DE A ÎNVĂŢA".** Este pentru studenţi, dar subcapitole separate aduc soluţii şi pentru elevi şi pentru cei cu mai multă experienţă... Am lăsat să curgă acest fragment ca să îţi transmit încă o dată că marile deziluzii, marile eşecuri, se pot evita foarte uşor. Învăţând corect şi folosind **toţi** combustibilii turbo-învăţării (pe care i-am descris în câteva zeci de pagini, pentru cine îi vrea mai exact, în **"ARTA DE A ÎNVĂŢA"** **(prezentare)**) nu are cum să îţi scape victoria. Decât numai dacă nu ştii să te prezinţi la examene cum trebuie – dar aici e altă poveste.

Revenind la capitolul **"Aspiraţie şi învăţare"** afli:

* cum să faci şi de ce trebuie să nu te bazezi niciodată pe minim! (aici ai o tehnică de excepţie pentru a-ţi programa succesul)

* Asul din mâneca elevilor

* Soluţia pentru cei cu experienţă

* Alte soluţii, din alt unghi, la dilemele începutului (ai şi tu, am avut şi eu şi sunt normale. Acum, punând cap la cap ceea ce am dezvoltat, chiar ştii cum să faci!)

Acum eşti sigur pe nota ta.

-----00000 00000 00000-----

Continuitate şi ritmicitate. Chiar nu poţi şi fără ele?

Dacă o maşină la care ba accelerezi ba frânezi consumă uneori dublu faţă de una care merge lin, de ce nu am aplica ideea când învăţăm?

Dacă notele obţinute la examene sunt în general mulţumitoare, acest lucru se datorează eforturilor susţinute din partea studenţilor în perioadele de pregătire intensă, iar nicidecum învăţării eficiente. Numai că efectul de durată al însuşirii acestor cunoştinţe prin "dopaj" este descurajant: materia "se învaţă" repede şi se uită instantaneu, studiile nu sunt o bază solidă, un punct real de plecare în viaţă, ci ani irosiţi într-o bancă.

Prin continuitate şi ritmicitate (fără a cădea în mania lui "învăţaţi, învăţaţi şi iar învăţaţi", ci într-un mod plăcut, organizat) poţi ajunge la rezultate la care nu visezi.

Nu poţi şi fără continuitate? Ba poţi. Dar apoi uită-te în oglindă după admitere sau după sesiune. ţin minte că într-un an un coleg care nu învăţase deloc pentru un examen din sesiune şi-a umplut termosul de cafea în noaptea de dinaintea examenului şi mai învăţa ceva, mai trăgea o duşcă de cafea...

Dimineaţa îl vede un alt coleg. *"Ce faci, omule?"* îl ia la întrebări. *"Am terminat cursul şi am ieşit puţin afară că mi-e tare somn. Pic în cap de somn"*. Celălalt coleg i-a zis numai atât: *"Vino cu mine"*, şi l-a dus să se uite în oglindă. Arăta ca după bombardament şi abia îşi mai ţinea ochii deschişi.

"Nu arăți prea bine, dar ştii ce poţi face?" veni cu soluţia prietenul binevoitor. *"Ce?"* sări obositul plin de speranţă. *"Să mergi să te culci"*. *"Fugi, dom`le, după ce am învăţat tot cărţoiul ăsta?.."* *"Daaa? Ia spune-mi ceva de la capitolul cutare"*.

"Ăăă... sta aşa, că îţi spun. Ăăă..."

"Zii cu cuvintele tale", îl încurajează colegul. *"Sau mai bine te duc eu la culcare"*.

Omul a fost "eficient", a dat gata cartea, nu? Concluzia: continuitatea şi ritmicitatea sunt adesea cele care explică victoria sau eşecul la examene, ca şi neprezentările repetate. Şi aici există soluţii multe, printre care se numără ceva de care am mai discutat: **VOINŢA.** Sunt exemple care ne vor pune pe gânduri...

-----00000 00000 00000-----

Voinţa – şchioapătă sau nu?

Este posibil să nu-ţi placă o lecţie sau un capitol de manual sau un curs de la facultate; poate e prea abstract, nesistematizat sau pur şi simplu “antipatic” dintr-o serie de cauze. Este posibil să-ţi doreşti mult de tot să intri la facultate, sau să obţii o anumită medie (dar nu prea ştii cum să faci), eşti de multe ori obosit, agasat de alte probleme pe care viaţa ţi le ridică, sau îţi lipsesc condiţiile materiale, îţi apar în faţă obstacole, oamenii nu te înţeleg sau ţi se opun... Şi totuşi mergi mai departe. Scrâşneşti din dinţi, îţi încordezi întreaga fiinţă, mai faci un ocol, îţi mobilizezi toate puterile ca să învingi. Şi atunci învingi! De ce? Pentru că toate obstacolele s-au sfărâmat, zdrobite de voinţa ta de fier.

Toţi cei care învaţă eficient urmează o formulă aproape identică de succes, din care la loc de cinste e **auto**-educarea voinţei. Atenţie: nu am spus "forţarea", căci te duce la frustrări, cu "autoeducarea". Fără o voinţă puternică dar şi ascultătoare aproape orice efort în vederea instruirii e sortit de la început eşecului.

Există căi destule prin care să îţi educi voinţa. Dar nu poţi obţine nimic dacă nu vrei cu adevărat şi dacă nu eşti dispus **să plăteşti preţul**. Vrei o pâine? Plăteşti preţul. Aşa e şi în viaţă: vrei să învingi? Plăteşti preţul. Cele mai cumplite boli se pot

învinge prin voinţă şi credinţă. Cele mai groaznice crize se pot rezolva în viaţă cu aceeaşi putere a credinţei şi voinţei[2].

Este formula câştigătoare care m-a făcut să transform un **"4"** din anul III de la Drept în bursă de performanţă.

Toţi cei care au rezultate de excepţie la învăţătură folosesc metodele simple de educare a voinţei. Foarte simple! Foloseşte-le şi tu ca să faci din învăţare o destindere (ce-am zis, Doamne!).

Şi atunci, tu de ce n-ai reuşi?

Aceste metode de o eficacitate uluitoare – dintre care multe cred că deja le ştii - sunt descrise pe larg în **"ARTA DE A ÎNVĂŢA"** **(prezentare).**

La capitolul despre educarea voinţei se găseşte, ca şi cap de afiş, **"Soluţia când se prăbuşeşte totul".** Voinţa este uşor de educat, ascultătoare când e stimulată prin mijloace corespunzătoare, iar, o dată "dresată", te duce singură spre Marea Victorie.

Fii aşadar sigur de victoria de mâine! Nu crezi că e tot mai simplu?

-----00000 00000 00000-----

Familia – când ajutor, când povară. Situaţii obişnuite şi soluţii

[2] Vorbim de credinţă, despre **Lumina minţii prin credinţă**, o carte de suflet pe care am mai prezentat-o deja pe site. Unii o consideră ultima alternativă. Atunci când în stânga şi în dreapta ta nu e nimeni să te ajute, nu e nimic de care să te sprijini, atunci când trecutul… e trecut, iar de la viitor nu mai ştii la ce să te aştepţi, mai rămâne un singur loc către care să îţi îndrepţi privirile: în Sus.

Unii o consideră ultima alternativă. De fapt… e prima, dar noi o ignorăm adesea.

Ce poţi să faci când apar situaţii mai ciudate din familie (ignorare, lipsă de sprijin, certuri)? Nimic altceva decât să îţi creezi mediul perfect de învăţare în mijlocul vacarmului. Şi îţi răspunzi la întrebări la ordinea zilei pentru orice tânăr, dar la care lipsa soluţiilor face viaţa foarte grea. Spre exemplu: un tânăr se plânge că îi sunt antipatice două-trei capitole de la mijlocul manualului. Sunt chiar uşoare şi sunt de mare ajutor. Cu toate acestea, îi e silă să le repete. Mama îl întreabă dacă nu cumva a învăţat acele capitole acum o lună, când avea neînţelegeri cu părinţii şi se certase şi cu prietena lui. Da, dar neînţelegerile sunt de mult timp îngropate! "Acum e linişte în familie, e linişte în suflet. De ce nu pot repeta capitolele aşa cum trebuie?".

Cred că ai intuit deja răspunsul. ***Tensiunea sau, dimpotrivă, starea de calm în timpul învăţării, trăirile negative sau pozitive nu sunt doar trăiri momentane, nu se pierd odată cu consumarea lor, ci lasă urme în psihicul nostru*** şi, în virtutea acestui fapt, pot fi scoase la lumină cu fiecare nouă repetare. Şi aceasta datorită faptului că memoria este capabilă să facă asociaţii prin contiguitate, respectiv prin memorarea concomitentă a două fenomene sau evenimente între care nu există nici o legătură, astfel încât ***apariţia unuia se soldează cu reactualizarea automată a celuilalt***. Să ne gândim doar de câte ori, simţind o unduire de parfum, ne-am amintit de cine ştie ce fost prieten sau prietenă! Sau, ascultând un cântec de drumeţie, de câte ori nu ne-am amintit de clipe frumoase petrecute la o cabană de munte, într-o vacanţă...

Există o soluţie? Există, deşi cere ceva "antrenament".

Lasă grijile deoparte, relaxează-te câteva minute, repetă-ţi în gând formule de autolinişti re, fă orice ştii tu, dar **nu începe să înveţi înainte de a te fi liniştit pe deplin**. Altfel, starea ta de agitaţie interioară, chiar dacă nu o simţi, te va împiedica să înveţi în ritmul propus şi să atingi nivelul dorit.

> Mai bine "pierde" câteva minute ca să te linişteşti, decât să pierzi o jumătate de oră frământându-te şi revenind mereu, fără nici un rezultat vizibil, asupra a ceea ce "ai învăţat".

Multe alte răspunsuri sunt la îndemână şi în alte situaţii, ca spre exemplu:

- atunci când te influenţează (adesea fără să îţi dai seama) atitudinea membrilor familiei
- gândeşte-te ce ai face dacă tocmai ai avut un eveniment tragic în familie şi **de ce** trebuie ca exact atunci să dai tot ce poţi la examene

-----00000 00000 00000-----

Destinde-ţi nervii! Mai ai nevoie de ei

A învăţa aduce, de cele mai multe ori, un mare consum nervos. Stresul, oboseala, agitaţia, emoţiile, bucuriile sau eşecurile, aşteptarea încordată a rezultatelor, toate se repercutează asupra celulei nervoase care de cele mai multe ori se află la limita încordării maxime. De câte ori nu am fi dorit să mai repetăm câteva pagini, dar ne-a fost imposibil, pentru că şi creierul îşi cerea dreptul la odihnă!

Uneori, a obţine randamentul maxim este o pură iluzie pentru cei care învaţă. Nu pentru toţi, însă. Un număr mic dintre ei reuşeşte să folosească în mod excepţional resursele energetice fizice şi psihice de care dispun, cu rezultate deosebite, folosind o metodă simplă: relaxarea.

Ce este relaxarea? Este un exerciţiu cu ajutorul căruia învăţăm să ne destindem muşchii corpului (în totalitate sau numai o parte a lor), în scopul de a acţiona pe această cale asupra **tensiunii psihice.**

Nu are nimic de-a face cu tehnicile yoga şi m-am ferit de aceasta: ori eşti creştin, ori eşti yoghin sau budist sau orice altceva. Tehnicile de mai jos sunt inventate şi experimentate de specialişti (metoda Schultz), au fost practicate de oameni cunoscuţi prin eficienţă (metoda lui Napoleon) sau au fost descoperite de medici şi aprofundate de alţi oameni de ştiinţă ("punctul fericirii"). Nu am date că respectivii s-ar fi contorsionat şi şi-ar fi căutat chakrele, mantrele şi alte alea. Metodele sunt ştiinţifice şi sunt probate, iar o eventuală apropiere de tehnicile yoghine este întâmplătoare şi necăutată.

Să revenim.

Foarte probabil cunoşti metoda relaxării autogene (cineva chiar mi-a transmis un mail debordând de entuziasm, în care mi-a relatat că, deşi era foarte obosit, folosind metoda relaxării, a eliminat oboseala, s-a dus la examen liniştit şi a luat 10. Mă gândesc că o fi şi învăţat ceva, dar ceea ce îi lipsea era odihna şi liniştea. Păstrez şi acest mail încurajator care arată că, dacă vrei, se poate!).

Poţi folosi, desigur, şi calea, apropiată de această metodă, prin care Napoleon se ţinea mereu în formă, în campaniile sale militare istovitoare, reacţionând instantaneu la orice situaţie de criză, cu mintea limpede şi nicidecum buimac, ca după un somn insuficient, întrerupt brusc.

Cum putea aceasta? Putea... şi poţi şi tu. Pentru că:

15 minute de relaxare pot suplini patru ore de somn natural. Chiar dacă este uneori nevoie de două-trei săptămâni pentru ca efectele relaxării să fie într-adevăr cele aşteptate, încercarea merită făcută. Unora le-a reuşit din prima!

Şi, pentru că veni vorba de somn... **somnul şi învăţarea sunt prieteni sau duşmani?** Păi, ori dormi, ori înveţi, nu?

Ce bine ar fi să dormim 3 ore pe noapte şi o jumătate de oră în cursul zilei şi să avem în rest mintea limpede!

Ce bine ar fi să poţi reţine mai bine nu când eşti treaz, ci când dormi! ca şi cum ai sta cu cartea pe faţă şi i-ar intra materia în cap!

Sau, după o noapte dormită vai de capul ei, să găsim un medicament miraculos ca să ne fie mintea limpede ca lacrima toată ziua!

Ar fi bine, nu?

Şi dacă îţi spun că toate acestea există?

Incredibil, nu?

Şi dacă îţi spun ca acea metodă a bunului început, de care vorbeam în prima parte a acestui curs gratuit, împreună cu somnul bine dozat, te ajută **să câştigi patru ore a doua zi**?

Fii atent(ă):

1. Dacă te obişnuieşti să dormi 3 ore pe noapte (sau cinci, dacă eşti mai somnoros) te poţi la fel de odihnit(ă) ca unul care a dormit opt ore şi paradoxal, mult mai odihnit decât unul care a dormit 9 ore (!), dacă ştii să îţi foloseşti corect ciclurile somnului.
2. somnul de 20 de secunde, ca şi cel de maxim o jumătate de oră e o cale regală ca să îţi reîmprospătezi forţele. trebuie numai bine dozat
3. Cu adevărat, nu ai nevoie să pierzi nopţile de dinainte de examen, deoarece reţinerea este mai bună în somn!
4. Caută în orice alimentară nu cafea, ci ceea ce îţi trebuie ca după o noapte în care ai dormit prea puţin să combaţi cu succes oboseala de dimineaţă. Cinci minute şi eşti ca nou! Veşnic tânăr şi ferice, vorba poetului!

Şi, că veni vorba de fericire la examene, există încă o metodă de relaxare cunoscută de foarte puţini, dar extrem de eficientă, ale cărei efecte sunt o stare de linişte, optimism (ce-ar mai avea unii nevoie de el!) şi de **energie.**

Medicii, dar şi alţi oameni de ştiinţă ştiau de mult timp că stimulând o zonă specifică a creierului, **septum pellucidum**, se pot obţine efecte benefice uimitoare. Creează o senzaţie dulce, energizantă, care ar putea fi descrisă cel mai bine ca un zâmbet interior.

După ce înveţi să îţi localizezi acest punct, dacă foloseşti această tehnică de câteva ori pe zi (în pauzele dintre orele de studiu, spre exemplu), efectul - ne asigură cercetătorii - va fi o stare de bună dispoziţie (nu de euforie!) şi de sănătate.

Metodele pentru a-ţi destinde nervii încordaţi, de a găsi cea mai bună cale ca să dormi puţin, să ai randament maxim şi să nu fii nici istovit după examene, de a reabilita o dimineaţă ce părea iremediabil compromisă şi de a înlocui în câteva secunde deprimarea cu bucuria, sunt descrise în mini-cursuri, iar pe larg pentru oricine în **"ARTA DE A ÎNVĂŢA"** (**prezentare**).

-----00000 00000 00000-----

Ultimele retuşuri pentru succes

Până acum am sintetizat tehnici puţin cunoscute te ajută să fii în formă maximă înaintea oricărui examen. Şi câte secrete sunt deja la îndemâna ta!

În acest moment de final îţi sintetizez în ghidul de faţă, fără a insista, pentru că sunt **lucruri cunoscute de tine, dar pe care nu ai ştiut probabil să le organizezi**, câteva sfaturi şi jaloane la care trebuie să fii atent când înveţi, pentru că, aşa cum ai aflat, **de tine depinde dacă înveţi eficient sau nu**:

- e bine sau nu e bine să înveţi în grup? Încearcă să transformi situaţiile nefavorabile (gălăgie, lipsă de concentrare) în factori propice succesului la învăţare
- în materie de învăţare elevii şi studenţii se pot împărţi în trei "echipaje" diferite, cu trei destine diferite. Doar un destin este cel câştigător şi îl poţi avea dacă te auto-evaluezi corect. Nu lăsa să îţi scape prilejurile de succes!
- caută să atingi perfecţiunea în acele amănunte ce fac diferenţa la examene (de la admitere şi până la ocuparea unui post de director de bancă, peste ceva ani)
- învaţă să memorezi prevăzând înşiruirea de informaţii din manual/curs după ce le-ai citit doar o dată. Merită exerciţiul!
- Nu trece peste pasajele neelucidate din manual sau din curs! Transformă-ţi nedumeririle în răspunsuri beton!
- creşte eficienţa folosind ritmul cotidian. Fii pe val, nu împotriva lui!
- "eu învăţ mai bine noaptea" – realitate sau impresie?
- rezultatele unor examene dificile sunt hotărâte de modul în care reuşeşti să organizezi datele din curs, să dau explicaţii din alte surse sau, pe baza aceloraşi surse, să anticipez unele întrebări ale profesorilor care mă examinau. Alcătuieşte fişe care să te ajute şi acum şi peste ani!
- atenţie la prieteni care sunt duşmani şi la duşmani care se deghizează în prieteni ai învăţării!

- fă în aşa fel încât **să nu îţi distrugi** pe ultima sută de metri **munca de până acum"!**

-----00000 ⓿⓿⓿⓿⓿ 00000-----

SCURTĂ PREZENTARE A CURSULUI "ARTA DE A ÎNVĂŢA"

În "Arta de a învăţa" se găseşte mult mai pe larg ceea ce ai citit mai sus, cu exemple, cu extrase comentate din experienţa altora, cu formule descrise în amănunt...

Am scris-o pentru cei care vor să afle exact ce să facă pentru a fi siguri de succes.

Totul, pas cu pas, ordonat în cele 335 de pagini A4 pentru succesul tău sau al prietenilor tăi: **"ARTA DE A ÎNVĂŢA"** (**prezentare**).

Ba mai mult: **celor care le-am trimis acest curs cu tehnici de pregătire pentru examen şi l-au citit cu atenţie am alcătuit şi o serie specială de MINI-CURSURI GRATUITE** în care, pornind de la ceea ce au aflat, le indic exact cum să le combine ca să obţină eficienţă maximă. În mini-cursurile gratuite speciale dau îndrumări cum să combine capitolele, metodele, cum să nu facă greşeli. Asta pentru că **stau lângă cine este interesat şi îi spun tot ce are nevoie pentru succesul său**.

Şi încă un lucru interesant.

Am oferit un bonus celor care au comandat deja **"Arta de a învăţa"** (bonusul cu **secretele programului de pregătire**, despre care poţi vedea pe site la ofertă) dacă îmi dau câteva întrebări despre învăţare şi examen. Majoritatea întrebărilor îşi găseau deja răspunsul în "Arta de a învăţa" şi a trebuit doar să îi îndrum, eventual cu câteva scurte indicaţii de sinteză, pe baza a ceea ce găsesc în "Arta". **De aceea ştiu că am răspunsuri şi la întrebările tale.**

Vrei să obţii rezultatele pe care le doreşti, la orice examen? Majoritatea colegilor sau contracandidaţilor tăi îşi doresc la fel.

Diferenţa dintre tine şi ei este că tu poţi şti şi **CUM** să mergi în siguranţă spre succesul tău. Reţine, te rog: nu să crezi că ai şanse de reuşită, ci să fii **sigur(ă)** pe locul tău, sigur(ă) pe rezultatele foarte bune spre care tinde orice om preocupat de viitorul său.

Până atunci ne vom întâlni periodic prin mini-cursuri gratuite...

CA SĂ ÎŢI CLĂDEŞTI TEMEINIC SUCCESUL !

Horaţiu Sasu
http://www.succes-examene.asconet.ro/prezentare.html